

Recettes

Entrée : samoussas carottes-curry

Pour 4 samoussas :

- 3 petites carottes
- 2 cuillères à café de miel liquide
- sel, poivre, curry, oignon
- 2 feuilles de brick
- de l'huile d'olive

Dans une poêle, on fait chauffer l'huile d'olive et on y fait revenir les carottes râpées grossièrement avec du sel, il faut que les carottes soient tendres. Ajouter le curry et le miel puis former les samoussas. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et à y faire frire les samoussas 2/3 minutes de chaque côté. (Pensez à les déposer sur un essuie-tout pour récupérer l'excédent d'huile avant de servir.)

Plat : Papillote de poisson, écrasé de pomme de terre et gratin de chou fleur

Pour 2 personnes :

- 2 filets de colin
- 300 à 400g de chou fleur
- beurre, lait ½ écrémé, fromage râpé
- 3 ou 4 petites pommes de terre
- 1 tomate
- sel, poivre, muscade, huile d'olive

Éplucher et laver le chou-fleur, laver les pommes de terre. Cuire 15/20min dans un grand volume d'eau salée.

Faire fondre 20g de beurre dans une casserole, retirer du feu et ajouter 20g de farine, mélanger puis ajouter 250ml de lait, battre au fouet et remettre sur le feu doux, laisser le mélange épaissir en remuant souvent jusqu'à la formation de la béchamel.

Égoutter les pommes de terre et le chou (ils doivent être tendres) et mettre le chou dans un plat allant au four. Verser la béchamel dessus ainsi qu'une pincée de fromage râpé et mettre au four 10/15min à 180°.

Écraser les pommes de terre à la fourchette et ajouter une noisette de beurre, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Maintenir au chaud

Dans du papier cuisson, mettre les filets de colin, ajouter 2 cuillère à café de crème fraîche, du sel, du poivre et la tomate coupée en tranche. Fermer la papillote et cuire au micro-onde 5/6min (si surgelé, 2/3min si frais). Dresser l'assiette avec ¼ poisson, ¼ pomme de terre et ½ chou fleur, servir chaud.

Plat : « steak » de haricots rouges, écrasé de pomme de terre et gratin de chou fleur

Pour 2 personnes :

- 200g de haricots rouges (conserves ou secs trempés 12 à 24h)
- beurre, lait ½ écrémé, fromage râpé
- 3 ou 4 petites pommes de terre
- sel, poivre, muscade, huile d'olive, farine
- 300 à 400g de chou fleur

Éplucher et laver le chou-fleur, laver les pommes de terre. Cuire 15/20min dans un grand volume d'eau salée.

Faire fondre 20g de beurre dans une casserole, retirer du feu et ajouter 20g de farine, mélanger puis ajouter 250ml de lait, battre au fouet et remettre sur le feu doux, laisser le mélange épaissir en remuant souvent jusqu'à la formation de la béchamel.

Égoutter les pommes de terre et le chou (ils doivent être tendres) et mettre le chou dans un plat allant au four. Verser la béchamel dessus ainsi qu'une pincée de fromage râpé et mettre au four 10/15min à 180°.

Écraser les pommes de terre à la fourchette et ajouter une noisette de beurre, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Maintenir au chaud

Dans un blender, mixer les haricots rouges avec oignons, sel, poivre, 1 à 2 cuillères à soupe de farine et épices éventuelles, former des « steaks » dans une poêle chaude et légèrement huilée et griller 4/5min de chaque côté. Dresser l'assiette avec ¼ steak, ¼ pomme de terre et ½ chou fleur, servir chaud.

Dessert : verrine de poire Belle-Hélène

Pour 2 personnes :

- 2 petites poires
- 8 carrés de chocolat noir
- lait demi écrémé

Faire fondre le chocolat coupé en petits morceaux avec 4 cuillères à soupe de lait. Ajuster la consistance avec du lait si besoin.

Couper les poires en petits dés et disposer dans les verrines puis verser la sauce chocolat dessus. Servir de suite.